

EIN WORT DAVOR

In den letzten Wochen haben in den Sozialzentren des Bezirks Hartberg Informationsveranstaltungen stattgefunden. Vorgestellt haben sich soziale Einrichtungen des Bezirks. Angefangen von den Einrichtungen, die sich für Kinder und Jugendliche zuständig fühlen, bis hin zu den Mobilien Diensten der Pflege-Palliativ- und Hospiz-Einrichtungen. Für mich auffallend ist, dass ich sehr selten alte, gebrechliche, pflegebedürftige Menschen auf den Straßen und öffentlichen Plätzen sehe oder ihnen begegne. Das Tempo unserer Zeit entspricht oft nicht dem Tempo, das Alter oder Behinderungen durch Krankheit oder Unfall unseren Mitmenschen aufzwingt. Versteckt sind aber nicht nur die zu Pflegenden, versteckt sind auch oft die Frauen und Männer, die pflegen. Den Dienst der Pflege übernehmen sowohl im privaten als auch in öffentlichen Bereichen sehr oft Frauen. Oft ungefragt, der Notwendigkeit entsprechend, oft aber auch als bewussten Schritt. Aber wie geht es sowohl denen, die pflegen, als auch denen, die gepflegt werden? Was belastet die Frauen und Männer, die täglich mit Schwächen, Unzulänglichkeiten, Überforderung, Schuldgefühlen, Abhängigkeiten und dem Gefühl, eingesperrt zu sein ... zu tun haben? Manchmal sind es die finanziellen Rahmenbedingungen, sehr oft aber ist es der emotionale Druck. Tabuthemen wie Ärger, Wut, Enttäuschung, Gewalt ... müssen auf beiden Seiten ausgehalten werden.

Aber es gibt Entlastungsmöglichkeiten - zum einen Gruppen für pflegende Angehörige, zum anderen auch Einzelberatungen wie zum Beispiel bei uns in der Frauenberatung Hartberg. Einen Satz zum Nachdenken, der mich in den letzten Wochen begleitet: „Wir müssen dem Leben nicht mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben.“ (Dr.ⁱⁿ C. Saunders)

Mag.^a Susanne Prechtl
Leiterin der FMB Hartberg

PFLEGE IN EINER SICH VERÄNDERNDEN GESELLSCHAFT

Aufgrund der demographischen Entwicklung und des medizinischen Fortschritts nimmt der Anteil alter Menschen in den Industrieländern stetig zu.

Eine Statistik aus dem Jahr 2007 besagt, dass von den ca. 8,3 Mio EinwohnerInnen von Österreich, ungefähr 1 Mio. im höheren Erwachsenenalter (65-79 Jahre) und ca. 366.000 Betagte und Hochbetagte (> 80 Jahre) sind. Schätzungen zufolge werden im Jahr 2035 zwischen 2,7 und 3 Mio. Menschen über 60 Jahre alt sein.

Pflegebedürftige Menschen, vor allem in den unteren Pflegestufen, werden größtenteils von Angehörigen zu Hause betreut. Die Betreuungsarbeit wird dabei nach wie vor zumeist von Frauen ausgeübt.

Die früher sehr häufige Form, dass mehrere Generationen zusammen leben, wird immer weniger. Neue Familienformen entstehen, ältere Menschen bleiben, bedingt durch eine bessere medizinische Versorgung, länger alleine wohnfähig. Pflege in der Familie ist nicht mehr selbstverständlich und vielfach auch nicht mehr möglich, insbesondere auch nicht, dass die Pflege „Frauensache“ bleibt.

Die Gesellschaft steht also vor einem großen Problem, das ein Umdenken erfordert und die Politik fordert, Bedingungen zu schaffen, die professionelle und private Pflege miteinander möglich machen, die unseren alten Menschen ein würdiges Altern ermöglicht und die die Pflegenden mit ihren verantwortungsvollen Aufgaben nicht benachteiligen.

PFLEGE ZU HAUSE – ZWISCHEN ANSPRUCH UND REALITÄT

Pflege kann und muss von zwei Standpunkten aus betrachtet werden: Vom zu Pflegenden aus, und vom Pfleger, meist der Pflegerin aus. „Pflege“ ist ein Thema, das speziell Frauen betrifft: Sie sind es meist, die eine Pflege übernehmen, und sie sind es auch, die aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung häufiger davon betroffen sind, gepflegt zu werden. Pflege kann zwar an den Staat abgegeben werden, sie wird aber zu 80 % noch immer in der Familie gemacht. Manchmal fast ausschließlich von einer Hauptpflegenden (Tochter oder Schwiegertochter), immer öfter aber auch mit Hilfe von außen, mit mobilen Betreuungsdiensten, hier vor allem mit der Hauskrankenpflege oder HeimhelferInnen.

Immer öfter wird auch die Möglichkeit genutzt, Angehörige, die Pflege brauchen, zumindest einige Male pro Woche in einer Tageseinrichtung betreuen zu lassen. Das gibt den PflegerInnen die Chance, Zeit für sich zu haben, die gebraucht wird, um bei einer anstrengende Pflege Tätigkeit selbst gesund zu bleiben. Wir sind mitten im Thema: Pflege ist fordernd, anstrengend, zeitaufwändig, kostet Nerven, konfrontiert die Pflegenden und die zu Pflegenden täglich mit dem Verlieren von Fähigkeiten, mit Krankheit, Schmerz und und nicht zuletzt mit dem Tod. Es sind spezielle soziale Beziehungen, wo Konflikte ihre Wurzeln in der gemeinsamen Vergangenheit haben. Negative Erlebnisse in der Vergangenheit führen dazu, dass die Pflege mit zwiespältigen Gefühlen gemacht wird. Das kann zu Vernachlässigung, Misshandlung oder im Extremfall sogar zu Tötung führen. Geschieht Ähnliches in Institutionen, wird die Ursache häufig in der personellen Unterversorgung gesehen. Auch im privaten Pflegebereich ist es mit zunehmender Pflegebedürftigkeit der/des zu Pflegenden sehr zu empfehlen, einen Teil der Arbeit an familienfremde Pflegekräfte abzugeben. Sie tragen zur Arbeitsentlastung bei, und damit auch zum Spannungsabbau.

Nicht vergessen werden soll aber, dass Pflege auch positive Seiten hat, dass es viele schöne Momente gibt, wenn die Pflege gut angenommen wird und die Beziehung zwischen zu Pflegendem/zu Pflegendem und der Pflegerin/dem Pfleger stimmt. Wenn das Gefühl leben kann und darf, dass sich das alles lohnt, was getan wird, Momente, in denen die/der Gepflegte sich geliebt und aufgehoben fühlt, und die/der Pflegenden weiß und spürt, dass ihre/seine Arbeit gut und wertvoll ist. Dann kann es eine Zeit des Wachsens und Reifens sein für alle Beteiligten.

Eine besondere Herausforderung bringt Pflege dann mit sich, wenn die/der zu Pflegenden eine Demenz entwickelt, sich die Persönlichkeit ändert/vergrößert, keine realistischen Gespräche mehr möglich sind. Das erfordert noch einmal mehr Geduld und Einfühlungsvermögen, mehr Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen, mehr Übung darin, sich nicht auf Diskussionen einzulassen. Mehr über dieses Thema ist im Abschnitt „Validation“ zu lesen.

Wenn die Eltern plötzlich nicht mehr alleine zurechtkommen, nicht mehr können, wenn der Ehemann oder Lebenspartner/die Ehefrau oder Lebenspartnerin schwer erkrankt ist, taucht unweigerlich die Frage auf: Wie geht es weiter? Ist es überhaupt möglich, die Pflege daheim zu machen oder bleibt nur ein Heim? Was war/ist der Wunsch der/des Pflegebedürftigen? Wie weit möchte/kann ich darauf eingehen? Ist es mir finanziell/wirtschaftlich gesehen möglich, es zu machen? Lässt meine Berufstätigkeit es zu? Und wenn ja, will ich es überhaupt? Ist mein Verhältnis zu den Eltern/Schwiegereltern, zu meinem Mann/zur meiner Frau so, dass ich mir das überhaupt vorstellen kann? Wenn ja, bin ich den Anforderungen in medizinischer/pflegerischer Hinsicht überhaupt gewachsen?

Falls ich es mache, was kann ich tun, um dabei nicht völlig auf meine eigenen Bedürfnisse verzichten zu müssen? Wird mich jemand dabei unterstützen, aus der Familie, oder kann ich eine fremde Hilfskraft hinzuziehen? Wie und wo beantrage ich Pflegegeld? Was sind die rechtlichen Voraussetzungen, um es zu bekommen? Zählt die Pflege als Tätigkeit, die bei der Berechnung meiner eigenen Pension später berücksichtigt wird? (Informationen siehe „Link-Liste“ und „Pflegetelefon“). Es sind immer individuelle Lösungen zu suchen - es gibt kein „so ist es richtig, so ist es falsch“.

Die Entscheidung, ob ich es daheim machen kann und will - oder auch nicht - braucht Zeit. Ich darf Beratung, Begleitung und Unterstützung für die Entscheidung in Anspruch nehmen (z. B. in der Frauenberatung Hartberg), und auch danach, wenn es in der Pflege zu Krisen kommt. Eine Pflegemediation im Krankenhaus ist nach einem stationären Aufenthalt im LKH Hartberg möglich. Beim Roten Kreuz, bei der Caritas, auf der Gemeinde oder Bezirkshauptmannschaft sowie beim Sozialhilfverband können Auskünfte eingeholt werden über Pflegegeld, spezielle Pflegemöglichkeiten wie Übergangspflege, Kurzzeitpflege, Urlaubspflege, ebenso über Versicherungsangelegenheiten (Pensionsversicherung und Krankenversicherung für pflegende Angehörige, Pflegekarenz), und auch über Alten- und Pflegeheime in der Region und ihre Angebote.

Auch die/der zu Pflegenden kann Informationen bei den oben angeführten Stellen einholen. Auch sie können und sollen Beratung, Begleitung und Unterstützung in Anspruch nehmen, soweit sie dazu gesundheitlich in der Lage sind. Meist wollen alte und/oder pflegebedürftige Menschen in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. In gewohnter Umgebung ist es ihnen viel länger möglich, ein hohes Maß an Eigenaktivität zu behalten. Die eigene Wohnung macht einen wesentlichen Teil ihrer Identität aus – ihre Persönlichkeit ist damit verbunden, es ist Teil ihrer Biografie. Durch das staatliche Pflegegeld, über das die alten bzw. pflegebedürftigen Menschen verfügen können, behalten sie eine gewisse Unabhängigkeit. Es ist möglich, sich private Pflege selbst zu organisieren, ohne die Familie damit zu belasten. Die Pflege in den eigenen vier Wänden kann auch vollständig von ambulanten Pflegediensten oder einzelnen Pflegekräften auf beruflicher Basis (Individualpflege) übernommen werden. Siehe dazu auch „24 Stunden Betreuung“.

Ziel für alle Beteiligten sollte es sein, die bestmögliche Lösung zu finden, Rücksicht zu nehmen auf individuelle familiäre Beziehungskonstellationen, und sich nicht mit vorgefertigten gesellschaftlichen Vorstellungen zufrieden zu geben. Dazu gehört es auch, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Pflege anders gemacht wird als bei den meisten.

Wenn die Aufnahme in ein Alten- und Pflegeheim angestrebt wird, ist je nach Träger, ein schriftlicher Antrag dafür nötig. Es sind Personaldokumente, Unterlagen über Pflegebedürftigkeit (ärztliche Atteste) und finanzielle Verhältnisse beizulegen. Die Aufnahme ist nur mit der ausdrücklichen Zustimmung des/der zu Pflegenden möglich, d.h. es gilt das Prinzip der Freiwilligkeit.

Der Verein für Konsumenteninformation bietet den Ratgeber "Wohnen im Altenheim" an, eine Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (er kann gegen einen Unkostenbeitrag bestellt werden). Dort sind Kriterien für die richtige Wahl eines Heims zu finden, ebenso Angaben über Kosten, Rechte der Heimbewohnerinnen/Heimbewohner und ihrer Angehörigen und vieles mehr.

VALIDATION – EINE KOMMUNIKATIONSMÖGLICHKEIT

Ein bereits länger bekannter Ansatz in der Pflege ist die Validation, die wir in unserem Newsletter kurz vorstellen möchten und weiterführend auf die Literaturtipps (Seite 7) verweisen.

Validation ist eine Kommunikationsform um mit mangelhaft orientierten Menschen, trotz ihrer Verwirrtheit, in Kontakt zu kommen. Sie trägt zur Achtung vor alten und pflegebedürftigen Menschen bei.

Grundsätze der Validation sind:

Alle Menschen sind einzigartig und wertvoll und müssen als Individuen behandelt und akzeptiert werden ohne sie zu beurteilen.

Verhalten im sehr hohen Alter ist nicht nur eine Folge anatomischer Veränderungen des Gehirns, sondern das Ergebnis einer Kombination von körperlichen, sozialen und psychischen Veränderungen, die im Laufe eines Lebens stattgefunden haben. Sehr alte Menschen kann man nicht dazu zwingen, ihr Verhalten zu ändern. Ein Mensch ändert sein Verhalten nur, wenn er es will.

Zu jedem Lebensabschnitt gehören bestimmte Aufgaben. Wenn man diese Aufgaben nicht im jeweiligen Lebensabschnitt schafft, kann das zu psychischen Problemen führen.

Wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, versuchen ältere Menschen, ihr Leben wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, indem sie auf frühere Erinnerungen zurückgreifen. Wenn die Sehstärke nachlässt, sehen sie mit dem „inneren Auge“.

Wenn ihr Gehör nachlässt, hören sie Klänge aus der Vergangenheit. Sie erinnern sich an Szenen ihrer Kindheit und an verstorbene Freunde. Diese Personen leben oft in der Vergangenheit, um der Gegenwart zu entrinnen und ihren Frieden zu finden. Validation kann ihnen helfen, glücklich in der Gegenwart zu leben.

Schmerzliche Gefühle, die ausgedrückt, anerkannt und von einer vertrauten Pflegeperson validiert werden, werden schwächer. Schmerzliche Gefühle, die man ignoriert und unterdrückt, werden stärker.

Einfühlung/Mitgefühl führt zu Vertrauen, verringert Angstzustände und stellt die Würde wieder her.

Die Ursache von Gefühlen wird ergründet und der sehr alte Mensch wird darin unterstützt, seine Würde zu erhalten.

Validation wurde entwickelt, um desorientierten Personen im höheren Lebensalter zu helfen. Validation kann bei Einzelpersonen und in Gruppen angewandt werden. Wenn mit den Personen in die früheren Jahre zurückgegangen wird, können die zugrundeliegenden und unterdrückten Lebens Themen hervorgekehrt und bearbeitet werden. Validation ist in der Altenarbeit eine anerkannte Vorgehensweise.

BIOGRAPHIE - NAOMI FEIL

Naomi Feil wurde 1932 in München geboren und ist die Begründerin dieser Validations-Methode. Sie wuchs in dem von ihrem Vater geführten Montefiore-Altenheim in Cleveland, Ohio, auf, wo die Mutter die Abteilung Sozialarbeit leitete. Nach Erwerb des Master Degree für Sozialarbeit an der Columbia University in New York begann Naomi Feil ihre Arbeit mit alten Menschen. Sie entwickelte aufgrund ihrer Unzufriedenheit mit den bestehenden Betreuungsmodellen für desorientierte ältere Menschen zwischen 1963 und 1980 die Validations-Methode, publizierte zu diesem Thema etliche Bücher und hält Vorträge und Seminare, um die Methode einer breiten Schicht zugänglich zu machen.



WICHTIGE BEGRIFFE IN DER PFLEGE

Soziale Dienste sind:

- Mobile Dienste (z.B. Essen auf Rädern)
- Ambulante Dienste (z.B. Psychosozialer Dienst)
- Teilstationäre Dienste (z.B. Tagesheimstätten)
- Stationäre Dienste (z.B. Alten- und Pflegeheime)

Die Dienste können beim Gemeindeamt oder bei der Bezirkshauptmannschaft beantragt werden. Trägerorganisationen sind z.B. Volkshilfe, Caritas, Diakonie, Arbeiter-Samariter-Bund, Hilfswerk, Lebenshilfe.

24 Stunden Betreuung

Es gibt zwei Möglichkeiten der Betreuung:

- a) Sie können eine Person engagieren, die selbständig tätig ist (sie hat ein Gewerbe für Personenbetreuung angemeldet), oder
- b) Sie können eine Betreuungskraft im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses beschäftigen.

Betreuungskosten sind steuerlich absetzbar. Für die Pflege daheim gilt das Hausbetreuungsgesetz.

Pensionsversicherungszeiten können erworben werden, indem sie eine freiwillige Versicherung beantragen – wenn die Voraussetzungen stimmen, ist sie kostenlos.

Es gibt:

- Begünstigte Selbstversicherung in der Pensionsversicherung für Zeiten der Pflege naher Angehöriger (seit 1. August 2009 kostenlos)
- Begünstigte Weiterversicherung in der Pensionsversicherung für Zeiten der Pflege naher Angehöriger
- Sozialversicherungsrechtliche Absicherung bei Familienhospizkarenz
- Beitragsfreie Mitversicherung in der Krankenversicherung

Mehr dazu im Internet unter www.HELP.gv.at oder am Pflegetelefon – Beratung für Pflegende: [0800/20 16 22](tel:0800201622) (kostenfrei)

Für die Region Hartberg:

Gesundheits- und Soziale Dienste/Pflege und Betreuung Hartberg
Regionale Pflegedienstleitung, DGKS Sigrid Cividino,
Telefonnummer: 0664/2829799

LINKS

- www.help.gv.at
- www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/
- www.caritas.at/hilfe-einrichtungen/betreuung-und-pflege/
- www.ig-pflege.at
- www.bh-hartberg.steiermark.at/
(Menüpunkt "Broschüren" - "Das Hartberger Modell der sozialen Dienste" als PDF: 2,61 MB)

LITERATURTIPPS

- * Naomi Feil, Vicky de Klerk-Rubin: Validation. Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen. 1990.
- * Naomi Feil: Validation. 1992.
- * Naomi Feil: Validation in Anwendung und Beispielen. 1993.
- * Naomi Feil: Validation. Ein neuer Weg zum Verständnis alter Menschen. 1993.
- * Naomi Feil, Evelyn Sutton, Frances Johnson: Trainingsprogramm Validation. Reinhardt, München 2001.
- * Alten- und Pflegeheime in Österreich (Broschüre des BMASK; zu bestellen gegen einen Unkostenbeitrag)

ANKÜNDIGUNG: FRAUENGRUPPE IN DER FMB

Frau Anna Wieser bietet wieder eine Gesprächsrunde für Frauen in der Frauen- und Mädchenberatung Hartberg an. In geschütztem Rahmen sich kennen lernen, über Sorgen und Probleme reden können, gemeinsam Spaß haben und Kraft für notwendige Entscheidungen tanken. Lebenserfahrungen austauschen und lustvoll neue Wege für sich selber finden.

Termine: montags, 14tägig, jeweils von 16.00 - 18.00 Uhr

Starttermin: Montag, 8. November 2010, 16.00 - 18.00 Uhr

Unkostenbeitrag: € 5,--/Abend

Info & Anmeldung unter:

Frauen- und Mädchenberatung Hartberg
(Di., 15.00 - 17.00 Uhr, Mi. und Fr. 8.00 - 10.00 Uhr)
Tel.: 03332 62 8 62
Mail: office@frauenberatunghartberg.org

4. Ausgabe von "FMB ZUM NACHLESEN"
November 2010
(geplante Erscheinungsfrequenz: 3mal jährlich)

IMPRESSUM

Frauen- und Mädchenberatung
Hartberg
Adresse: Grazerstraße 3, 8230
Hartberg
Telefon: 03332 62 8 62
Mail:
office@frauenberatunghartberg.org
Web: www.frauenberatunghartberg.org

Trägerverein: "Frauen- und
Mädcheng'schicht'n"
ZVR-Zahl: 942970942

JOURNALIENSTZEITEN der FMB:

Di., 15.00 - 17.00 Uhr,
Mi. u. Fr., 8.00 - 10.00 Uhr
sowie Termine nach
Vereinbarung

Die Frauen- und Mädchenberatung Hartberg wird gefördert von:

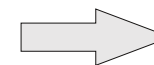
BUNDESKANZLERAMT  ÖSTERREICH

BUNDESMINISTERIN
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST



STADTGEMEINDE HARTBERG

SOZIALHILFEVERBAND HARTBERG



Spendenkonto-Nr.: 19700 000 789
bei: Sparkasse Hartberg-Vorau AG
BLZ: 20 815

Sollten Sie in Zukunft kein Interesse an der Zusendung von "FMB zum NACHLESEN" haben, geben Sie uns dies bitte telefonisch (03332/62862) oder per E-Mail (office@frauenberatunghartberg.org) bekannt.